

# Dans for krop og sjæl

Livsglæde og bedre selvværd er nogle af de positive ting, du får ud af at danse, men dans er også en supereffektiv motionsform, der forbrænder fedt og retter op på din kropsholdning og gamle skader.

**D**ans giver mange dejlige oplevelser og har, hvad mange måske ikke tænker over, også en stor ekstra gevinst i form af en bedre kondition til gavn for helbredet.

– Dans er en fantastisk effektiv motionsform. **Kroppen bliver strammet op** de rigtige steder. Ofte forsvinder spændinger og hverdagskavanker, fordi musklerne trænes og styrkes via dansen, og holdningen bliver bedre. Det er dejligt at se, hvordan folk liver op fysisk og psykisk efter blot nogle få lektioner i dans, siger danseinstruktør **Anne Julie Folkerman** fra *Quality Living Dans* i København. Hun underviser bl.a. i Ladies' Salsa for kvinder.

Ikke alle ved, at man kan **danse sig til et væggtab**, men studier viser, at man brænder mange kalorier af, når man svæver rundt på dansegul-



vet. Faktisk giver en times sjov dans en lige så høj fedtforbrænding som en halv times løbetur, viser studier.

– Dansen sætter en god spiral i gang. Kroppen forbrænder fedt, og det giver vægttab. Man bliver smidigere og koordinationsevnen forbedres. Man får større kropsbevidsthed, og det giver så øget selvtillid og bedre selvværd. Dermed bliver man gladere og får mere energi. Dans påvirker hele ens velbefindende, siger Anne Julie Folkerman.

– Desuden er det sjovt at danse, hvilket jo er genialt, fordi man så kan more sig, mens man taber sig og kommer i form. Og så flyver tiden af sted – et par timers dans føles som ingenting,

### Dansens helende effekt

Anne Julie fortæller også, at dans kan bruges i behandlingsøjemed, og at flere forskere anerkender, at dans er et værdifuldt redskab, når mennesker skal genvinde energi og humør efter sygdom og også god motion for patienter, der skal overvinde svære sygdomme. Det styrker humøret og forbedrer selvværd og kropsbevidsthed. Anne Julie samarbejder blandt andet med Sundhedscenter for Kræftframtale i København, Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskaede samt RehabiliteringsCenter Dallund. Som noget nyt begynder hun til efteråret danseundervisning for sindslidende.

– Deltagerne på mine hold fortæller mig om årelange smerter, der pludselig er forsvundet og erstattet med **fornyet mod på livet** og et selvværd, der er kommet tilbage. Netop dette med selvværdet, som er forankret i kroppen frem for i hovedet, mener jeg er afgørende for dansens helende virkning, siger Anne Julie Folkerman.

– På mine hold prøver jeg at få kvinder til at føle sig **feminine og stolte** uanset deres højde, vægt og alder. I dansen er det ideen at slippe kontrollen og lade sanserne komme til udfoldelse på dansesgulvet – og ikke mindst at lege og at have det sjovt, mens man lærer salsatritene.

– Man kan også sagtens danse derhjemme. Sæt bare musik på og dans

Anne Julie Folkerman holder også foredrag og giver intensive weekend Ladies' Salsa-workshops for mindre grupper i Dansens Hus. Anne Julie kan kontaktes på tlf. 60 61 35 26. For mere information se [www.qualityliving.dk](http://www.qualityliving.dk)



løs. Jeg danser selv meget – også når jeg er alene derhjemme, men fordelen ved at melde sig til dans er, at man får mere plads at udfolde sig på, og at man er sammen med andre, siger 37-årige Anne Julie, der har beskæftiget sig med dans og musik, siden hun kunne gå på sine to ben. Efter at have taget sin studentereksamen fra Sankt Annæ Gymnasium, tog hun en uddannelse som cand. merc.int., og sideløbende uddannede hun sig som danseinstruktør. Nu har hun undervist i dans i 12 år og driver Quality Living, hvor hun bruger dansen som redskab til at forbedre menneskers livskvalitet, selvværd og balance mellem hoved og krop. Hun underviser bl.a. i Dansens Hus på Vesterbro i København.

### Det solide selvværd

– Kimen til Quality Living blev sået på en strand i Chile, fortæller Anne Julie.

– Min veninde og jeg lå og soledede os, mens vi pjækkede fra universitetet, hvor vi var på udveksling. Vi lå og talte om kærlighed, mænd og vores udseende. På det tidspunkt havde jeg ikke det bedste selvværd, men det havde min veninde. Det var ikke svært for hende at sige: "Jeg ser godt ud, jeg kan lide mig selv", hvilket fik mig til at tænke: "Hvor ville jeg ønske, at det var mig". Derefter kom indsigt i, hvor vigtigt det er, at man kan synes om sig selv, og at man kan sige det højt. Det er dog først, når følelsen er blevet **forankret helt nede i kroppen**, at ens selvværd for alvor begynder at blomstre. Det er her, dansen kommer ind. Via legen med kroppen, med kvindeligheden og med det andet køn kan man komme væk fra hovedet og ned i kroppen. Via dansen kommer **bedre selvværd, livsglæde og deraf forøget livskvalitet**. Det giver sundhed, skønhed og vitalitet. Det giver solidt selvværd, siger Anne Julie Folkerman.

## Jeg kan ikke undvære dansen

– Jeg begyndte at danse ved en tilfældighed. En veninde hev mig med til en salsa-aften, og jeg var solgt lige på stedet. Det gav mig en helt skøn følelse af at være kvinde, og jeg bestemte mig for, at det ikke skulle være sidste gang. Nu, hvor jeg er blevet vant til at danse, kan jeg slet ikke undvære det, siger Louise Wulff Andersen, der arbejder som uddannelseskoordinator i Telia i København.

– Det bedste ved dans er, at jeg bliver i godt humør og kommer til at føle mig som en fuldblodskvinde. Det giver mig rigtig meget overskud og energi, og jeg har helt klart fået mere selvværd, hvilket jeg har haft brug for.

I mange år kæmpede jeg med spiseforstyrrelser, som jeg har gået i terapi for, og selv om mine problemer egentlig var løst, så havde jeg brug for at være i bedre kontakt med min krop. Her har dansen på Anne Julies hold været en fantastisk hjælp. Jeg har fået jordforbindelse, og mit selvværd er vendt tilbage. Og så er det for øvrigt også god motion. Pulsen kommer op. Totalt effektivt. Desuden kan jeg ikke lade være med at føle mig som lidt af en femme fatale, hver gang jeg sammen med mine danseveninder slår mig løs på dansesgulvet. Det er bare dejligt at stå dér og vrikke med numse og hofter, siger Louise.

